

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

کلستومی

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و تریخیص

کلستومی طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ کلستومی

کلستومی سوراخی است که در کولون با استفاده از جراحی ایجاد می شود. بعد از اینکه این سوراخ ایجاد شد کولون به سطح شکم آورده می شود تا امکان خروج مدفوع از بدن شما فراهم گردد به این سوراخ در سطح شکم استوما می گویند. مدفوع از کولون و از طریق این سوراخ به داخل یک کیسه قابل تعویض و قابل شستشو روی سطح شکم می آید. این کیسه به دلیل چسبی که دارد متصل به پوست می شود.

❖ کلستومی موقت

کلستومی موقت ممکن است برای مدتی به کولون اجازه استراحت دهد تا ترمیم یابد، کلستومی موقت ممکن است برای هفته ها یا ماه ها یا سال ها تعبیه شود. کلستومی موقت در نهایت بسته خواهد شد و حرکت روده ها به حالت طبیعی خود برمی گردند.

❖ کلستومی دائمی

کلستومی دائمی معمولاً موقعی نیاز است که بخشی از کولون بایستی برداشته شود.

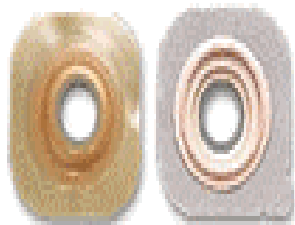
❖ کولون در کجا قرار دارد؟

کولون بخشی از سیستم گوارش است. سیستم گوارش شامل بخش هایی از بدن است که می تواند غذا را هضم کند. غذا از معده شما به روده کوچک می رود جایی که غذا و مواد مغذی جذب می شوند، سپس به کولون می رود (قسمتی از روده بزرگ) کولون آب را، از غذای خورده شده جذب می کند و آن را به غذای هضم شده مدفوع تبدیل می کند.

- ✓ اگر استوما (سوراخ) در سمت راست شکم باشد موادی (مدفوع) که از این استوما خارج می شود تقریباً به شکل مایع می باشد.
- ✓ اگر استوما (سوراخ) بالای شکم در سمت راست یا میانی باشد موادی (مدفوع) که از این استوما خارج می شود ممکن است شل یا نرم باشد.
- ✓ اگر استوما (سوراخ) در سمت چپ شکم باشد موادی (مدفوع) که از این استوما خارج می شود سفت هستند.

❖ کیسه های کلستومی

رویه بخشی از کیسه کلستومی است که بر روی شکم فرد قرار می گیرد و بر روی آن می چسبد. رویه اغلب کیسه ها متشکل از دو جزء می باشد: واشر یا حلقه محافظتی و قالب کیسه، حلقه محافظتی در اطراف استوما قرار می گیرد و نقش آن جلوگیری کردن از تماس پیدا کردن مواد زائد خارج شده از استوما فرد با پوست شکم او است. قالب کیسه که اطراف حلقه محافظتی را احاطه می کند و وظیفه نگهداشتن کیسه بر روی شکم را به عهده دارد. مخزن کیسه های کلستومی از جنس یک فیلم پلاستیکی شفاف و یا کدر است که به طور کامل به رویه وصل (آبندی) شده است. مخزن، مقاومت بالایی در فشار دارد و مانع از عبور گاز و بو می باشد. مخزن بعضی از کیسه ها مسدود و یکپارچه و برای بعضی دیگر ته باز ساخته می شود.



ته باز کیسه به هنگام مصرف توسط شخص کلستومی با گیره های خاصی بسته (آبندی) می شود. این کیسه ها به فرد مصرف کنند اجازه می دهند که هر چند وقت یکبار از جمع شده در آن را بدون اینکه کیسه را از بدن خود جدا کند خالی نماید و به این ترتیب برای مدت بیشتری از یک کیسه استفاده به عمل آورد. این خصیصه این امکان را به مصرف کننده می دهد که همواره حجم و گاز کیسه در کنترل مصرف کننده قرار گیرند. از مهم ترین خصوصیات کیسه های کلستومی آن است که اجزا تشکیل دهنده آنها به ویژه قسمت رویه آنها در تماس با پوست شکم فرد کلستومی بهیچ وجه نباید موجب بروز

کلستومی

حساسیت‌هایی از نوع سوزش، خارش، التهاب و یا ایجاد جوش و تاول گردند. به همین جهت محدودیت‌هایی برای تهیه این کیسه‌ها، بالاخص در ساخت حلقه‌های محافظتی وجود دارد. کیسه‌های کلستومی معمولاً به گونه‌ای طرح و ساخته میشوند که از روی لباس فرد مصرف کننده قابل تشخیص نباشند.

❖ مشخصات کیسه‌های کلستومی سترگ

- ✓ حلقه محافظتی کیسه‌های کلستومی سترگ از خاصیت ارتجاعی (الاستیسیته) مطلوبی برخوردار است. این حلقه خاصیت آبدوستی (هیدروفیلیک) ملایمی دارد و از اینرو عرق پوست را در محل اتصال با شکم جذب می‌کند و مانع از تجمع آن می‌شود.
- ✓ حلقه محافظتی کیسه‌های سترگ به هیچ وجه ایجاد حساسیت پوستی از انواع سوزش، خارش، التهاب و تاول و غیره نمیکند. چسبندگی این حلقه با پوست بدن مطلوب است و در حدی است که پس از استفاده از کیسه به راحتی از پوست شکم فرد جدا میشود. در مجموع حلقه محافظتی کیسه‌های سترگ به مصرف کننده احساس آرامش می‌دهد.
- ✓ به طوری که در تماس با پوست افراد ایجاد هیچگونه حساسیت پوستی ایجاد نمی‌کند. سطح قاب کیسه اندکی عاج دار ساخته شده است تا هوای محبوس شده در شیارهای آن برای مدتی بتواند موجب تنفس پوست بدن فرد گردد.
- ✓ حلقه محافظتی سترگ با کلاهک پلاستیکی خاصی پوشانده شده است. این کلاهک فقط هنگام استفاده از کیسه بایستی از حلقه محافظتی جدا گردد. همچنین قاب کیسه‌ها با یک لفاف کاغذی پوشانده شده است. این پوشش نیز فقط هنگام استفاده از کیسه بایستی از رویه جدا شود.

❖ نکات آموزشی کلی در مورد کلستومی

- ✓ برنامه زندگی شما بایستی منظم باشد زمان معینی برای غذا خوردن، خوابیدن و شستشوی کلستومی داشته باشید تا خللی در زندگی شما ایجاد نگردد. چنین وضعی به منظم شدن زمان خروج مدفوع از کلستومی کمک خواهد کرد.
- ✓ کیسه را هیچ گاه با فشار جدا نکنید بلکه اول پوست اطراف کیسه را مرطوب نموده، سپس به آرامی آن را جدا نمایید. در این موقعیت پوست اطراف را ماساژ ندهید، زیرا باعث آزدگی پوست خواهد شد بهتر است آن را با آب ولرم شسته و سپس با پنبه خشک نمایید.
- ✓ اگر بتوانید به تخلیه مدفوع نظم دهید، وجود کیسه کلستومی همیشه لازم نخواهد بود طبعاً می‌توان با پانسمان ساده ای روی دهانه کلستومی را پوشانده و آن را با کمربند و یا وسیله مشابه در محل خود ثابت کرد.
- ✓ استومی (سوراخ روده که در روی شکم ایجاد شده است) را به طور مرتب یک ساعت بعد از صرف غذا شستشو دهید، این کار باعث تحریک امواج دودی و سهولت در اجابت مزاج و منظم شدن زمان دفع می‌گردد.
- ✓ درجه حرارت آبی که برای شستشوی کلستومی استفاده می‌شود بایستی مطابق حرارت بدن و یا کمی کمتر از آن باشد.
- ✓ اگر کیسه کلستومی چند بار مصرف است، برای اینکه عمر طولانی داشته باشد لازم است آن را مرتب شستشو داده و در هوای آزاد و آفتاب قرار دهید. این کار بوی بد آن را مرتفع خواهد نمود.
- ✓ زمانی که ثلث یا نصف کیسه پر می‌شود باید تخلیه گردد. تا حجم و سنگینی آن باعث کندن شدن کیسه نشود.
- ✓ بهترین وضعیت قرارگرفتن برای شستشوی کلستومی حالت نشسته است.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

کلستومی

- ✓ پوست اطراف استوما را بایستی با ملایمت و با استفاده از پارچه نرم و با صابون ساده شستشو داده و تمیز کنید.
- ✓ برای شست و شوی استوما از به کار بردن صابون روغنی اجتناب کنید.
- ✓ در موقع چسباندن کیسه، رطوبت اضافی اطراف استوما را خشک کرده سپس کیسه کلستومی را چسبانده به مدت 33 ثانیه محکم آن را به پوست فشار دهید.
- ✓ همیشه یک کیسه ی اضافی همراه خود داشته باشید تا در صورت نیاز از آن استفاده کنید.
- ✓ محل استوما را از نظر خونریزی، کبودی، عفونت و بوی نامطبوع بررسی کنید، در صورت مشاهده هر کدام از موارد ذکر شده به پزشک معالج اطلاع دهید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ رژیم غذایی شما باید سرشار از پروتئین باشد.
- ✓ مایعات زیاد مصرف کنید. غذاها را به طور کامل بجوید.
- ✓ غذاهای غنی از فیبر، مثل سبوس گندم و نان سبوس دار از رژیم غذایی حذف شود.
- ✓ از خوردن غذاهای مثل گل کلم، آجیل، ذرت، حبوبات، کلم شور و ترش که تولید گاز می کند و همچنین مصرف نوشابه های گازدار و جویدن آدامس و بلع هوا به واسطه تند غذا خوردن پرهیز شود. در صورت بروز حساسیت قبل از حذف هر غذا، چند روز تحمل کنید، زیرا ممکن است حساسیت اولیه بعد از چند روز برطرف شود.
- ✓ توجه داشته باشید که کلم، پیاز، ماهی پس از تجزیه در دستگاه گوارش بوی بد تولید می کنند و ماست، دوغ و جعفری و اسفناج خوش بو کننده دستگاه گوارش می باشند.
- ✓ در تابستان چون مایعات فراوانی از طریق تعریق و کلستومی دفع می شود. لازم است مایعات بیشتری مصرف نمایید.
- ✓ اگر مدفوع بیش از حد آبکی باشد غذاهای مثل گندم سبوس دار، حبوبات، ذرت و آجیل را کمتر مصرف نمایید
- ✓ در صورت نیاز و تمایل به مصرف حبوبات بهتر است حبوبات خام را به مدت ۲۴ ساعت در آب سرد خیساند سپس طبخ نمود تا نفخ ایجاد نکند.
- ✓ در صورت یبوست از آب گلابی و آب انگور (میوه جات حاوی فیبر مثل پرتقال) استفاده کنید.
- ✓ مصرف غذاهای پر ادویه و سرخ شده، قهوه، غذاهای محتوی شکر زیاد، خانواده کلم، آب آلو، شیرین بیان باعث اسهال می شود باید از مصرف آنها خودداری کرد.
- ✓ توصیه می شود موادی مثل موز، کره بادام زمینی، سیب زمینی، سس سیب، ماکارانی، برنج پخته، ماست، جو دو سر و یا سبوس آن و پنیر مصرف شود.

❖ طرز استفاده از کیسه های کلستومی

- ✓ در صورتی که از کیسه هایی با مخزن ته باز استفاده میکنید ، قبل از هر چیز ته آن را با گیره ببندید. برای این کار دسته گیره را به طرف عقب و بالا بکشید تا گیره باز شود. انتهای کیسه را روی تیغه قرار داده و گیره را ببندید. اطمینان حاصل نمائید که ته کیسه کاملاً بسته شده باشد. نکته قابل ذکر دیگر آن است که گیره هایی که برای بستن ته کیسه ها وجود دارند آنچنان طراحی شده اند که با انحنای شکم مطابقت داشته باشند. در اینطور دقت نمائید که گیره را بر عکس و بطور پشت و رو استفاده ننمایید.
- ✓ کلاهک حلقه محافظتی را از روی آن بردارید، برای این منظور گوشه قاب کیسه را در محل زائده دار آن انگشتان دست چپ بگیرید ، سپس با انگشتان دست راست لبه کلاهک محافظ را به آرامی و در چند مرحله بلند کرده و بالاخره آن را کاملاً بر دارید .
- ✓ بخش اصلی پوشش کاغذی را از روی سطح قاب بردارید.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

کلستومی

- ✓ کیسه را با دقت و به آرامی بر روی شکم قرار دهید به طوری که دهانه آن دقیقاً در اطراف استوما قرار گیرد. مطمئن شوید که کیسه کاملاً در محل صحیح خود قرار گیرد و مخزن آن در جهت درستی واقع شده باشد.
- ✓ با کمک انگشتان دست راست قاب کیسه را بر روی پوست شکم فشار دهید.
- ✓ بقایای پوشش کاغذی را از لبه قاب بردارید و به کمک انگشتان دست قاب را در اطراف استوما و از داخل به اطراف آن فشار دهید تا سطح آن بطور کامل بر روی پوست بچسبد، دقت بعمل آورید که سطح قاب چروک نخورد.
- ✓ در صورتی که مایلید از کمر بند ایمنی استفاده کنید.

❖ نحوه ی خالی کردن کیسه

- ✓ زمانی که ۱/۲ یا ۱/۳ کیسه پر شد آن را تخلیه کنید.
- ✓ ابتدا در توالت، کاغذی را جهت کاهش احتمال پاشیده شدن ترشحات پهن کنید، برای خالی کردن کیسه‌های ته باز ابتدا گیره ته آن را با دست بگیرید و ته کیسه را به طرف بالا بچرخانید. دسته گیره را تا حدی بالا بکشید که گیره باز شود. انتهای کیسه را مجدداً به طرف پائین بچرخانید و محتویات کیسه را در توالت خالی کنید. اگر میخواهید باز هم از کیسه استفاده کنید همانطور که به شکم چسبیده است مجدداً ته آن را مطابق بند یک با گیره ببندید در غیر اینصورت کیسه را از بدن جدا کنید.
- ✓ از کیسه ای که سوراخ آن تقریباً ۰/۳ سانتیمتر بزرگتر از استوما می‌باشد استفاده کنید.
- ✓ کیسه‌های ته بسته: این نوع کیسه وقتی پر شود، دور انداخته می‌شود. کیسه ته بسته معمولاً برای کلستومی که مواد خروجی از این نوع کلستومی‌ها سفت هستند و نیازی به درناژ ندارند، مورد استفاده قرار می‌گیرند.

❖ فعالیت

- ✓ در روزهای ابتدایی پس از ترخیص از بیمارستان شما نیاز به استراحت خواهید داشت و پس از آن می‌توانید فعالیت خود را به تدریج شروع کنید.
- ✓ در ۴-۶ هفته اول بعد از عمل از برداشتن اجسام سنگین خودداری کنید.
- ✓ از بلند کردن اجسام سنگین (بیشتر از ۷ کیلوگرم) جهت جلوگیری از طولانی یا متورم شدن استوما خود اجتناب کنید.
- ✓ هر هفته خود را وزن کنید و در صورتی که کاهش وزن در حدود ۳-۱ کیلوگرم در هفته داشتید به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- ✓ فعالیت جنسی شما بعد از عمل می‌تواند مانند قبل از عمل وجود داشته باشد و وجود کلستومی اختلالی در فعالیت شما ایجاد نمی‌کند.
- ✓ شما می‌توانید فعالیت اجتماعی خودتان را همانند قبل از جراحی داشته باشید، برای اینکه احساس بدی نداشته باشید می‌توانید کیسه را با استفاده از لباسهای خود بپوشانید.

❖ نگهداری کیسه‌های کلستومی

- ✓ حداکثر مدت انبارداری کیسه‌های کلستومی سترگ از تاریخ تولید آنها ۳۶ ماه می‌باشد. این کیسه‌ها بایستی در مکان خشک و در دمای معتدل نگهداری شوند. از نگهداری کیسه‌ها در محل بسیار گرم (۴۰ درجه سانتیگراد به بالا) و بسیار سرد (صفر درجه سانتیگراد و پائین تر) خودداری کنید. در طول مدت نگهداری کیسه‌ها آنها را از بسته یا جعبه بیرون نیاورید تا از گرد و غبار و سایر آلودگی‌ها محفوظ بمانند.